



Утверждаю:  
 Директор МАОУ «Школа № 3»  
 М.С. Киселева

### Меню на «12» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Сыр голландский	15	7,92	3,05	4,35	0	54
	Тефтели из говядины с соусом	60/50	25,44	6,44	7,15	8,15	143,6
	Капуста тушеная	150	11,22	3,09	4,85	14,14	113
	Какао с молоком	200	8,02	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,09	1,27	0,22	8,03	40,5
Завтрак (11-18 лет)	Сыр голландский	20	7,92	4,06	5,8	0	72
	Тефтели из говядины с соусом	60/50	25,44	6,44	7,15	8,15	143,6
	Капуста тушеная	180	13,46	3,7	5,82	16,9	135
	Какао с молоком	200	8,02	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	1,91	0,31	12,04	60,75
Обед (6-11 лет)	Кукуруза консервированная	60	16,32	1,73	3,71	4,82	59,6
	Рассольник со сметаной	250/5	9,69	2,01	5,1	11,98	107,25
	Биточки рыбные	100	15,85	8,2	4,08	8,88	123,33
	Картофельное пюре	150	9,15	3,06	4,8	20,4	137
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,64	1,91	0,31	12,04	60,75
Обед (12-18 лет)	Кукуруза консервированная	100	27,25	2,88	6,1	8,03	99,3
	Рассольник со сметаной	250/20	9,69	4,81	7,55	12,18	134,6
	Биточки рыбные	100	15,85	8,2	4,08	8,88	123,3
	Картофельное пюре	180	10,98	3,67	5,76	24,48	164,7
	Компот из сухофруктов	200	3,34	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	70	3,82	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,73	3,19	0,55	20,07	101,3
Полдник	Вафли	30	1,50	0,96	9,06	23,28	194,04
	Чай с сахаром	200	1,47	0,06	0,02	16,6	63